

# 合氣道修練道場



## DOVE:

**AIKI SHUREN DOJO ANCONA**  
[www.aiki-shuren-dojo-ancona.com](http://www.aiki-shuren-dojo-ancona.com)  
c/o Palestra della Questura di Ancona  
**PER ACCEDERE AL DOJO LA PRIMA VOLTA  
BISOGNA ESSERE ACCOMPAGNATI**

## MAESTRO:

**Alessandro Tittarelli**  
Tel: 071 7220556 / 335 7111036  
E-mail: [alessandro@aikidoancona.it](mailto:alessandro@aikidoancona.it)

## ISTRUTTORE:

**Danilo Di Teodoro**  
Tel: 071 2070500 / 335 5367060  
E-mail: [danilo@aikidoancona.it](mailto:danilo@aikidoancona.it)

**Per accedere al Dojo la prima volta bisogna essere accompagnati  
e quindi è assolutamente necessario contattare gli istruttori.**

**AIKI SHUREN DOJO ANCONA**  
合氣道修練道場 アンコーナ  
c/o Palestra della Questura di Ancona  
**60129 Ancona**



# Aikido Bambini

**L'AIKIDO (LA VIA DELL'ARMONIA DELLO SPIRITO)**

E' un'arte marziale tradizionale giapponese fondata dal Maestro Morihei UESHIBA (O Sensei), è un'arte di difesa fondata sui principi della non violenza e della non competitività.

Lo studio di quest'arte è mirato a neutralizzare qualsiasi tipo di attacco e a liberarsi da ogni possibile presa senza mai usare la forza fisica, preservando non solo la propria incolumità ma anche quella dell'aggressore.



**DIVERTIMENTO**  
**CONCENTRAZIONE**  
**AUTOCONTROLLO**  
**DISCIPLINA ED ETICHETTA**  
**COORDINAZIONE MENTE CORPO**  
**RISPETTO PER SE STESSI E PER GLI ALTRI**  
**ELASTICITA'**  
**SENSO DI RESPONSABILITA'**  
**ARMONIOSO SVILUPPO PSICOFISICO**

La lezione dura un'ora, durante la quale i bambini iniziano a studiare i movimenti di base, le cadute, le tecniche di proiezione e di controllo, sotto forma di giochi ed esercizi formativi propedeutici e complementari alla disciplina marziale.



Sviluppano così una profonda percezione del proprio corpo, acquisiscono equilibrio e mobilità articolare oltre a capacità motorie come resistenza, forza e rapidità, capacità di coordinazione come controllo, adattamento ed apprendimento.



I bambini vengono portati a conoscere i principi dell'arte marziale attraverso l'aspetto ludico.

L'Aikido si pratica all'interno di un Dojo dove vengono eseguiti gli esercizi, i giochi e le tecniche.

I bambini eseguono l'allenamento genericamente a coppie o a gruppi, imitando i movimenti mostrati dal maestro.

La pratica a coppie o a gruppi facilita la socializzazione ed accresce la capacità di confrontarsi con altri nel rispetto delle regole e dei limiti.

Viene data inoltre molta importanza all'etichetta, al rispetto reciproco, alla non violenza e all'apprendimento di uno stile di vita positivo e corretto.



Attraverso esercizi di respirazione e di concentrazione viene data enfasi anche agli aspetti "interiori" dell'arte.

I praticanti più anziani (Sempai) aiutano i praticanti più giovani (Kohai) nell'esecuzione degli esercizi e delle tecniche, sviluppando così una forma di cooperazione in cui ci si aiuta vicendevolmente crescendo e progredendo insieme lungo la strada dell'apprendimento dell'arte marziale.